RUNで活きるピラティス体幹トレーニング
～骨盤ランニングをできるために～

ランニングをしながら肩・膝・腰・足首などの痛みを感じたことはありませんか？それは走行中に骨盤の安定性が低く、体のブレで関節や筋肉に負担をかけているのかも？コアの起動を覚えて体の安定性を引き上げ、適切な重心移動と効果的な体の活用ができるようにしてみませんか？

イベント名	RUNで活きるピラティス体幹トレーニング ～骨盤ランニングをできるために～
開催日	2017/4/2
受付開始	10:45 ～
申込料	セミナー参加チケット 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	20人
開催場所	太陽スポーツ富山店：店頭内カウンター付近にお越しください
住所	富山県富山市黒瀬北町１－７－７
主催者	クーリアアスリートクラブ
お申し込み	※イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/5927

MAP